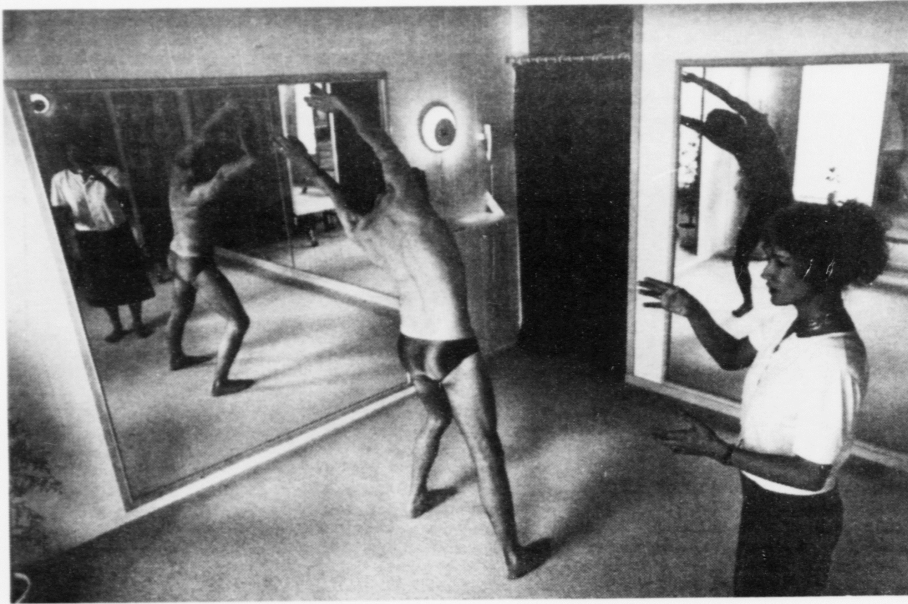




Spegl eru á øllum veggum, so fólkin sjálvi kunnu sjá, hvussu kropsbúrdur er

rógvar og fær tankarnar at flúgva aðrastaðni. Spegl í manshædd, so tú sært tín egna kropsbúrd.

### ÁHALDANDI VENJINGAR

Lív sær beinanvegin, um tú ert slúttakslað, ber høvdið skeivt, stendur á hælunum ella fellur saman í rygginum, tá tú situr. Ella hvørjir óvanarnir annars eru. Og so fer hon til verka. Við áhaldandi venjingum lærir hon okkum tað natúrliga í at at hava javnvág í kroppinum, tá vit sita og standa. - Hygg í speglið, so sært tú, hvat tú gert skeivt. Vit læra eisini at anda, so blóðið fer at maia betur.

Men tað er ikki nóg mikið at rætta ryggin og bera høvdið beint. Vit brúka vøddar, tá vit røra okkum; hvør teirra hevur sitt endamál. Og fyri at vit skulu skilja, hvussu vøddarnir arbeiða, lærir Lív okkum, hvørjir vøddarnir eru, og hvussu vit brúka teir rætt. Tað ræður eisini um, at ikki ov nóg má standa á liðunum.

### VIT BRÚKA VØDDARNAR

- Vit brúka allar hesar liðir og vøddar fleiri túsunn ferðir um dagin, og tí hevur tað so nógvt at siga, at vit brúka teir rætt, sigur Lív.

Mensendieck-fimleikur-

in er bæði fyri ung og gomul, kvinnur og menn, fullfær og brekað. Næmingarnir hjá Lív eru eisini millum 12 og 70 ár. Kvinnurnar eru størri heitir, og tað man helst koma av, at kvinnurnar hugsa meira um kroppin, heldur Lív. Men mennirnir hava líka nógvt brúk fyri slíkum fimleiki, tí báðir partar slíta kroppin líka illa av skeivari arbeiðsstøðu.

### BARNAKONUR

Fimleikurin hjálpir ikki bara fyri skeivan kropsbúrd og gevur andavenjingar. Nógvar kvinnur hava havt stóra gleði av fimleikinum til uppvenjing av kokubotni, og barnakonur ganga eisini til Mensendieck-fimleik.

- Endamálið við fimleikinum er eisini fyri hesar konurnar at fyrbyggja. Tað ræður um at læra at taka ábyrgdina av, at vit brúka okkara kropp rætt, sigur Lív, sum hevur holi og undirvisir í Niels Winthersgøtu. Telefon hennara er 18658.

randi

# Styrk tín kropp við Mensendieck

— Mensendieck-fimleikur lærir teg rættan kropsbúrd og styrkir vøddarnar, og harvið kunnu nógva brek fyrbyggjast, sigur Lív Dam, sum er einasti lærari í Føroyum í hesi fimleikargrein

Lív Dam byrjaði seinasta vetur at undirvísa í Mensendieck-fimleiki. Tá bara hálvan dag, men áhugin vísti seg at vera so stórur, at Lív nú hevur avgjørt at undirvísa heilan dag.

Mensendieck. Tað ljóðar eitt sindur fremmant, men tað er bara av navni. Fimleikurin er kallaður upp eftir einum lækna, sum kom fram við hesum fimleikinum, ið als einki gátuført hevur við sær. Fimleikurin byggir á vanligu læruna um líkamið, og endamálið er stutt sagt at læra fólk at bera høvdið rætt, at sita og standa rætt og við andadráttinum at fáa gongd á blóðrenslid.

### EINFALT

Tað ljóðar sera einfalt, men hvør okkara kennir ikki til at hava ilt í rygginum ella herðunum av at sita ella standa? Flestu okkara geva okkum alt ov

lítið far um, hvussu vit fara við okkum sjálvum.

Mensendieck-fimleikurin lærir okkum fyrst og fremst at hugsa og vera tilvitandi um kropsbúrdin. - Mensendieck-fimleikur má ikki roknast fyri at vera sjúkrafimleikur. Hesin fimleikurin er fyrbyggjandi. Venjingarnar kunnu forða, at tú seinni fær álvarsleg brek, sigur Lív.

Tá fólk fáa ilt í ryggin ella nakkan, og tað kanska eisini verður til høvuðpínu, so er hetta ein ávaring. Og tað er oftast ikki fyrr, enn tey hava fingið hesar ávaringar, at tey leita sær hjálp.

### SKEIV ARBEIDS-STØÐA

- Ofta er skeiv arbeiðsstøða orsøkin. Tey duga ikki at sita og standa rætt. Skrivstovufólk hava t.d. rundan rygg, og eitt nú handilsfólk, sum

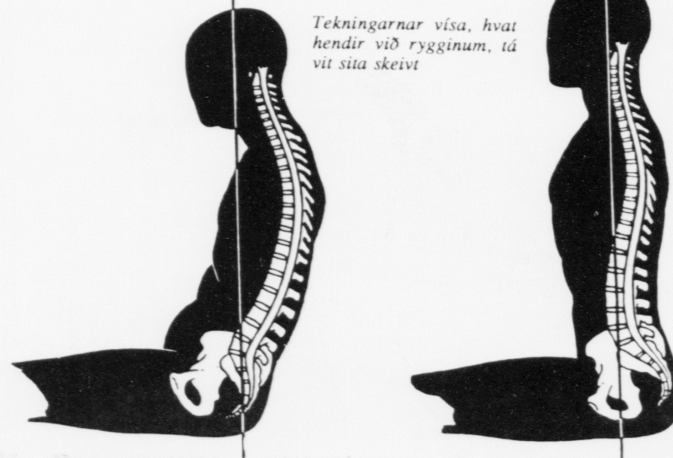
standa nógva, hava ikki røttu javnvágina í kroppinum. Og eg havi eisini hitt fleiri børn, sum eru illa fyri kropsliga, tí tey sita skeivt - og helst røra tey seg ikki nóg nógva, sigur Lív.

Hon undirvisir ongantíð

fleiri enn trimum í senn. Tað ber eisini til at fáa einatimar. Hetta er fyri at laga venjingarnar eftir hvørjum einstøkum. Tað er jú ymist frá fólki til fólk, hvat skeivt vit gera.

Tað er púra kvirt inni. Eingin tónleikur, ið ó-

Tekningarnar vísa, hvat hendir við rygginum, tá vit sita skeivt

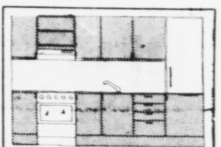


### HITI - VATN SANITET

Ring **17693**  
ella **87693**



**Ragnar Jacobsen**  
Telefon 17693  
Fartelefon 87693  
Dj. í Geilsgøtu 31  
Tórshavn



**Heilur køkur**  
v/ borðplátu, komfýri,  
kuldaskápi, roykhettu,  
vaski og krana  
**BERT 17.800.-**  
**idé-húsið**  
royvikavegur - Tlf. 14680